Школа **МБОУ СОШ № 111** Отд./корп **5-11 кл** День **02.09.2024**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	кисломол.								
	закуска	306	Горошек зелёный консервированный	1/60	16,70	78,16	1,86	2,64	10,80
	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	1/159/5	47,81	254,20	17,40	17,50	14,99
	гор.напиток	457	Чай сахаром	1/200/10	1,41	38,00	0,20	0,10	9,30
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/40	1,85	94,00	3,16	0,40	19,32
	фрукты	338	Яблоко свежее	1/120	10,93	79,53	0,48	0,48	11,94
					78,70	**543,89**	**23,10**	**21,12**	**66,35**
Обед	закуска								
	1 блюдо	82	Борщ с капустой картофелем со сметаной	1/250/5	8,97	102,50	1,82	4,91	12,74
	2 блюдо	279	Тефтеля из говядины	1/100/50	55,24	353,33	18,18	20,88	22,98
	гарнир	203	Макароны отварные	1/180/5	8,51	225,50	5,70	6,07	32,00
	напиток	436	Компот сухофруктов	1/200	4,01	84,00	0,60	0,10	20,10
	хлеб .		Хлеб ржано-пшеничный	1/30	1,45	52,20	1,98	0,36	10,02
	хлеб		Хлеб пшеничный	1/30	1,39	70,50	2,37	0,30	14,49
					79,57	**888,03**	**30,65**	**32,62**	**112,33**